

Program samling på Bardufosstun

26.-29. juni

Velkommen til sesongens første juniorsamling på Bardufosstun. Samlingen starter fredag 26. og avsluttes mandag 29. juni.

Prisen for samlingen er kr. 2 100,-. Beløpet betales til Troms Skikrets konto 4715 02 03003.

Fokus: Bli kjent med hverandre, mye sosialt og ha mange gode treningsøkter sammen.

<p>Fredag 26.06 Oppmøte kl. 17.30- sjekk inn</p> <p>Mål : Bli kjent i rulleskiløypa. Utfordre deg selv i løypa. Bli trygg til testløpet.</p>	<p>Økt start kl.18.00 Langtur skøyting i rulleskiløypa, med teknikk og hurtighet. Rennforberedelser. Ca 1.30t</p> <p>Kl. 20.00 Middag</p> <p>Møte/informasjon</p>
<p>Lørdag 27.06</p> <p>Mål: Øve på å forberede deg til en konkurranse. Gjennomføre løpet med fokus på tekniske oppgaver. God flyt og følelse.</p> <p>Mål: Forbedre aerob utholdenhet og løpsteknikken.</p>	<p>Kl. 0700 Frokost</p> <p>1.Testløp skøyting i rulleskiløypa. Første start kl.09.30 Gutter går 3 runder- jentene 2 runder Filming Lunsj- matpakke</p> <p>2. Kl. 16.00 Langtur løping. Felles løpsteknikk før vi løper opp på fjellet i ulike grupper. Ca 2t- 2.30t</p> <p>Ca kl. 19.00 Middag Sosialt</p>
<p>Søndag 28.06 Mål: Gå i jevn fart lenge og øve på tekniske oppgaver.</p> <p>Mål: Forbedre hurtigheten.</p>	<p>Kl. 0700 Frokost Start kl.0900</p> <p>1. Lang langtur klassisk. De som ønsker kan gå runden rundt Rundhaugen/Olsborg. Lunsj- matpakke</p> <p>2. Kl. 16.00 Hurtighetsøkt- skøyting i rulleskiløypa. Stasjoner i ulike teknikker- enkel/dobbeldans- hoppende padling og svingteknikk Ca kl. 19.00 Middag Møte</p>
<p>Mandag 29.06 Mål: Forbedre aerob kapasitet. Høy fart.</p>	<p>Kl. 0700 Frokost Start kl.0900</p> <p>Intervall med staver opp til Rustadfjellet. 4 minutters drag Lunsj- matpakke Avreise ca kl.13.00</p>

Utstyr:

Rulleski- klassisk og skøyteutstyr
Hjelm- rulleskivest/refleksvest
Ekstra pigger/stav
Sengetøy- håndduk
Joggesko/terreng sko
Godt med treningstøy- skifte-
Toalettsaker
Drikkebelte- energidrikk
Ekstra mat- energibarer, frukt ol
Lommepenger
Skrivesaker